

# 事業名：睡眠センサーを活用した特定保健指導の民間委託事業

健保組合名：大阪紙商健康保険組合

## 1. 事業の背景・目的

- ・特定保健指導について、厚生労働省が掲げる実施率目標と実績に乖離がある状況が続いている。また指導後も実際の数値改善が見られないことから、医療費の適正化や加入者の健康寿命の延伸に貢献できていない。
- ・そこで、睡眠センサーを活用したダイエットプログラムを特定保健指導のモデル実施として導入する。
- ・従来型の受動的な指導ではなく、対象者が能動的に参加するプログラムを通じて、対象者のモチベーション向上および行動変容につなげる。
- ・モデル実施の成果基準値でもある「体重-2kg、腹囲-2cm」の数値改善をめざすことで、対象者の母数削減を図る。
- ・成果報酬型の事業として外部委託することでリスクを下げながら、既存の保健師稼働だけではアプローチできなかった層へ提供し、実施率の向上をめざす。

## 2. 令和4年度の事業内容

■対象者：特定保健指導の積極的支援対象者

■実施内容：

- ① 積極的支援対象者リストを委託事業者へ送付
- ② 事業者より対象者へ、睡眠センサー・専用アプリを送付
- ③ 初回面談・セミナーの実施、問合せ対応
- ④ 睡眠時間と歩数をアプリ上で見える化。3ヶ月間「1日8時間以上の睡眠・10000歩以上の歩数」を目標に取り組む
- ⑤ 目標の達成具合に応じ、睡眠改善や肥満解消に繋がるギフトを送付、行動変容を促す
- ⑥ プログラム終了後に体重・腹囲を報告、結果を集計
- ⑦ プログラム終了から3ヶ月後、再度体重・腹囲を報告し行動変容有無を確認する
- ⑧ 「①～⑦」の過程をプログラム1回分とし、予定人数分の到達まで各年度複数回に分けて実施
- ⑨ 「指標①」及び「指標②」を評価
- ⑩ 令和4年度の結果を踏まえ、必要に応じて次年度の成果指標を見直す

## 3. 令和4年度の成果指標

■指標①：ダイエットプログラム達成指標

- ・参加者の体重及び腹囲を、プログラム参加前後にて比較する
- ・体重と腹囲いずれの数値においても、以下の条件を満たす場合、達成と評価する  
【健診時数値-プログラム終了後報告値 $\geq$ 2】

■指標②：行動変容指標

- ・参加者のうち、指標①の達成者のみを対象とする
- ・プログラム終了時と、プログラム終了から3ヶ月後を比較し、行動変容により改善が維持されているかを評価する
- ・プログラム終了時の体重を(A)、腹囲を(B)、プログラム終了から3ヶ月後の体重を(C)、腹囲を(D)としたとき、以下の条件を満たす場合、達成と評価する  
【 $C(kg) \leq A(kg)$ 、 $D(cm) \leq B(cm)$ 】

## 4. スケジュール

■初年度

8月	キックオフ、プログラム提供準備
9月～2月	プログラム実施、追跡調査、定例会議
3月	集計、分析、報告書作成、指標再設定

■次年度

4月	プログラム提供準備
5月～2月	プログラム実施、追跡調査、定例会議
3月	集計、分析、報告書作成

# 事業名：睡眠センサーを活用した特定保健指導の民間委託事業

健保組合名：大阪紙商健康保険組合

## ■プログラム概要

睡眠改善に着目したNTT PARAVITA社のダイエットプログラムサービス「ねむりのジム」を活用

- 睡眠時間と歩数を見える化、日々の目標達成を通じて3ヶ月間で「体重-2kg、腹囲-2cm」の改善をめざす
- 目標達成具合に応じたギフトを送付することで、モチベーションを維持し、行動変容を促す
- 睡眠センサーから取得できるデータを活用し、健康経営をサポート

### プログラムのポイント

Point.1

**寝て歩くだけ！  
無理なく継続できる  
シンプルなプログラム**

専用アプリをダウンロードして睡眠センサーを自宅のベッドに敷くだけで参加可能。

Point.2

**目標達成ごとに  
ギフトをお届け！**

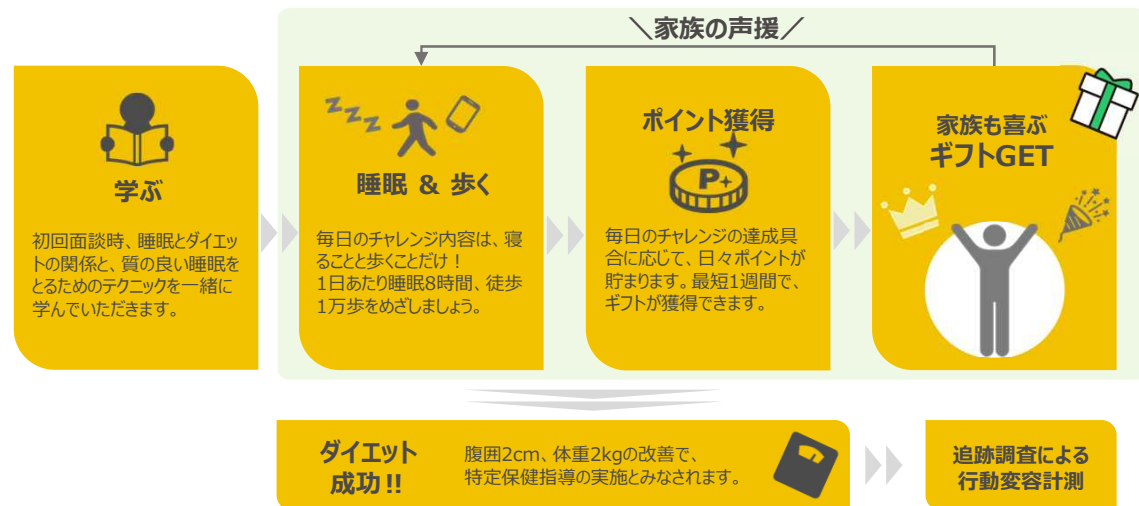
日々の目標（睡眠8時間/日、徒歩1万歩/日）を達成すると、最大で毎週ステキなギフトがご自宅に届きます。

Point.3

**グループ内実証では  
46%が目標達成！**

NTT西日本グループ内実証では、46%がモデル実施の目標を達成しました。

### プログラム実施の流れ



## ■実施体制

